

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2012). Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Horne dkk., 2010), jika ketika masih anak-anak memiliki pola diet yang buruk maka hingga dewasa pun akan tetap buruk (Mitchell, 2012) dan akan mempengaruhi kesehatannya (Friedman dkk. 2010). Begitu pula dengan mengonsumsi sayur dan buah yang dibiasakan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan baik hingga dewasa. Akan tetapi, pada kenyataannya anak masih sulit untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan. Sebagai gambaran, hasil penelitian Eliana dan Solikhah (2012) menunjukkan bahwa siswa kelas 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah Dadapan yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik pada saat sebelum diberikan buku saku yaitu sebanyak 18 orang (60%) dari 30 orang Siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa anak yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang hampir mencapai separohnya. Penelitian Demitri dkk. (2015) pada anak SDN 067690 Kota Medan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan gizi melalui *game puzzle* pada anak, kategori pengetahuan kurang baik sebesar 26,7%, setelah dilakukan pendidikan gizi tidak ada lagi anak dalam kategori pengetahuan kurang baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih ditemukan anak yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Upaya pendidikan gizi ternyata efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dipahami bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi, khususnya pengetahuan buah dan sayur dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi. Perlu dipahami pula bahwa tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Fitriani, 2009). Selain itu, anak dapat mengalami stunting atau menjadi balita pendek. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pendidikan gizi sejak dini guna meningkatkan pengetahuan buah dan sayur pada anak. Upaya tersebut diharapkan dapat memotivasi anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai.

Pendidikan gizi perlu diupayakan sejak dini guna menambah pengetahuan anak tentang buah sayur serta meningkatkan perilaku anak dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad dan Madanijah (2015) menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Bourdeaudhuij dkk. (2008) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur. Kristjandottir dkk. (2006) menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah juga berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes (Mak, 2012). Menurut Mak (2012), anak yang mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah tinggi pada masa kanak-kanaknya memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko untuk terkena penyakit kronik yang berkaitan dengan diet menjadi berkurang. Selain itu, kekurangan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang akan dialami bila anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah (Yuliarti, 2008).

Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak adalah rendahnya pengetahuan mereka tentang gizi. Sediaoetama (2008) mengemukakan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2008). Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah memberikan pendidikan gizi pada anak. Berpijak pada hal tersebut maka perlu kiranya dilakukan penelitian guna mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak. Hal ini disebabkan penelitian semacam ini masih jarang dilakukan di Indonesia.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak perlu dilakukan guna menggugah selera makan anak terhadap buah dan sayur. Hal ini diantaranya dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Depkes RI, 2006). Tujuan dilakukannya pendidikan gizi menurut Suharjo (2007) diantaranya adalah terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan serta timbulnya kebiasaan makan yang baik. Pendidikan gizi juga bertujuan untuk mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2012). Metode penyuluhan yang dapat digunakan adalah ceramah. Selain meningkatkan pengetahuan gizi pada anak, ceramah juga diharapkan dapat membangun persepsi yang positif tentang konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan gizi yang meningkat diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran anak untuk memperbaiki pola makannya.

Upaya lainnya untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak adalah dengan pemberian buku saku gizi. Pemberian buku saku gizi diharapkan juga dapat membangun persepsi yang positif tentang konsumsi buah dan sayur, karena mereka dapat mengetahui manfaat buah dan sayur bagi kesehatan tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Eliana dan Solikhah (2012) menunjukkan bahwa ada pengaruh Buku Saku Gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Sekolah Dasar

Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan pengamatan awal di SD IT Salsabila 3 Banguntapan Bantul Yogyakarta dan SD IT Salsabila 2 Klaseman Yogyakarta pengetahuan buah dan sayur pada siswa masih rendah. Banyak siswa yang menjawab dengan keliru ketika diminta menjawab beberapa pertanyaan tentang manfaat buah dan sayur. Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku dan ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku dan ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku dan ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.
- b. Untuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi melalui ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.
- c. Untuk menganalisis perbedaan pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku dan ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empirik adanya pengaruh pendidikan gizi melalui buku saku dan ceramah terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

2. Praktis

a. Bagi Instansi pendidikan (Sekolah Dasar)

Hasil penelitian diharapkan dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang buah dan sayur melalui ceramah dan pemberian buku saku gizi.

b. Bagi Anak Sekolah Dasar

Melalui penelitian ini diharapkan dengan penggunaan media berupa buku saku dan ceramah dapat meningkatkan pengetahuan buah dan sayur dan meningkatkan minat baca pada anak sekolah dasar.